

БАЗОВАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ЗАБОЛЕВАНИЯ АЛКОГОЛИЗМОМ И НАРКОМАНИЕЙ В СЕМЬЕ.

Лекция 8.

ТЕМА: Избавление от потребности все держать под контролем.

Одним из главных качеств созависимого поведения является стремление управлять другими людьми, т.е. контролирующее поведение. Как оно проявляется в жизни и во взаимоотношениях?

Для этого созависимые люди используют игры во власть, осуществляемые «сверху» или «снизу».



Они постоянно: ворчат, вопят, умоляют, подкупают, защищают, обвиняют, спасают, кричат, преследуют, убегают, жаждут реванша, вызывают комплекс вины, обольщают, запугивают, выдвигают ультиматумы, балуют, хнычут, угрожают самоубийством, читают нотации, оскорбляют, стараются угодить, выглядят беспомощными, запирают дверь и никого не пускают, производят впечатление, осуждают, напиваются, катаются по полу, никогда не признают своих ошибок, уходят, возвращаются, снова уходят, неосторожно водят автомобиль, переедают, работают по много часов, не встают с постели, указывают людям, что им делать, и чего не делать, анализируют, отрицают, составляют проекты, дают рационалистические предложения, замалчивают, закрываются в комнате – в общем, делают все, что только приходит в голову, для того, чтобы попытаться руководить чьим-то поведением.

Цель любого подобного поступка одна и та же – контролировать жизнь другого человека.

Давайте рассмотрим сначала поведение созависимых людей с позиции «снизу».

Как правило это пассивные личности, которые являются мастерами манипулирования и контролирования поведения других людей. Они знают все ходы в этой игре – доминирующая культура научила их этому.

Причина пассивности та же, что и причина созависимости: неспособность разорвать симбиотическую связь с родителями (супругом или начальником) (см. лекцию «Симбиотический союз»). Пассивные люди ведут себя так, потому что не научились получать то, что им нужно прямым активным путем.

Они используют пассивность для руководства другими людьми, для того, чтобы поддерживать взаимоотношения созависимости.

Давайте посмотрим, как действует пассивное управление:

1. Ничего не делает.

Чаще всего, сталкиваясь с проблемой, говорит: «Я не знаю.» Не отвечает на вопросы, выдерживает длинные паузы перед тем, как ответить на вопросы.

Причина: Такие люди надеются, что вы будете думать за них. Они усвоили, что когда выглядят слабыми и бесполезными, то это обязывает кого-то другого думать за них.

Как противостоять этому:

«Я убежден, что у тебя есть информация, так почему бы тебе не подумать об этом, а затем сказать мне, чего ты хочешь».

«Я считаю, что тебе следует подумать, если хочешь узнать что-то, чего ты не знаешь, можешь спросить об этом».

«Подумай о том, чего ты хочешь от меня, и скажи об этом».

2. Просит подробных указаний (Навязчивые попытки угодить вам).

Причина: Люди, использующие этот метод, боятся ошибиться.

В результате они научились делать только то, что им говорят.

Они не знают о мотивации своих поступков и имеют неправильные представления о причинно – следственных связях. Они предпочитают перекладывать ответственность за решение проблем на другого человека: если решение затем оказывается ошибочным, то их нельзя будет обвинить.

Как противостоять этому:

«Какие у тебя основания поступать так?»

« У людей есть причины делать то, что они делают, и я надеюсь, что ты подумаешь о том, что собираешься сделать, и почему хочешь это сделать».

Вам нужно убедиться в том, что человек ставит себе цели с учетом

1 – соответствующей ситуации

2 – своих чувств

3 – чувств других людей.

3. Постоянно проявляет волнение, которое выглядит как бесконечно повторяющиеся действия (постукивание карандашом, жевание жевательной резинки, хождение взад и вперед, непрекращающиеся разговоры, в которых не сообщается ничего нового)

Причина: Такое поведение представляет попытку уйти от решения проблемы. Подобные люди надеются дождаться кого-нибудь, полагая, что другой человек позаботится о нем и сможет решить его проблему.

Как противостоять этому:

«Остановись и подумай, чего ты хочешь»

«Вместо того, чтобы поступать так постарайся направить свою энергию на решение этой проблемы»

4. Выводит себя из строя.

Раздражается, гневается, физические симптомы заболевания, или состояние обморока, припадков и т.п. Или это поведение может принять форму насилия над собой – нанесение себе ущерба (ушибы, переломы, раны, ссадины).

Причина: Такое поведение представляет собой еще более отчаянную попытку заставить кого-то взять на себя ответственность.

Разрядка энергии является удобным временем, чтобы подумать и решить проблему более эффективно.

Как противостоять этому:

Предпринять любые шаги для восстановления порядка. После такого взрыва эмоций следует сказать:

«Нехорошо с твоей стороны решать проблемы таким образом».

«Подумай, как можно эту проблему решить иначе».

Мы рассмотрели четыре типа пассивного поведения и четыре способа активно противостоять пассивному поведению.

Теперь давайте рассмотрим, как избежать роли Спасателя.

Одним из наиболее важных умений при выздоровлении от созависимого поведения в межличностных отношениях является умение распознавать и избегать роли Спасателя.

В каждой ситуации, когда один человек нуждается в помощи другого, один может потенциально стать Спасателем, а другой – Жертвой.

Это как раз и указывает на то, что доминирующая культура поддерживает отношения «один наверху – другой внизу».

Спасатели поддерживают власть сверху, делая то, о чем их не просят, для другого человека, который мог бы с успехом сделать это для себя сам. Здесь подразумевается такое послание как: «Я могу сделать это лучше, чем ты», или «Ты не можешь это сделать сам». Жертва обычно чувствует себя подавленной и превращается в Преследователя, разозлившись на Спасателя и давая ему возможность самому почувствовать себя Жертвой («Я только старалась тебе помочь».).

Такие отношения помогают поддерживать борьбу за роль Жертвы, которая для многих людей является единственным способом удовлетворять свои потребности в условиях доминирующей культуры.

Существуют следующие способы избежать спасения вашего партнера (или того, с кем вы созависимы):

1. Не оказывайте помощь своему партнеру без словесного контакта (Чего ты хочешь от меня?)
2. Никогда не считайте, что человек беспомощен, кроме тех случаев, когда он находится в бессознательном состоянии. (Я знаю, что ты можешь решить эту проблему. Давай еще раз обсудим).
3. Оказывая помощь людям, которые чувствуют себя беспомощными, постарайтесь чтобы они сумели распознать и применить свою собственную силу, которой они обладают (Подумай о путях решения этой проблемы, а затем расскажи о них мне).

4. Не выполняйте большую часть работы по решению проблемы или задачи; требуйте, чтобы ваш партнер постоянно выполнял, по крайней мере половину работы (Вот почему я хочу сделать это. А что ты желаешь сделать?)
5. Не делайте того, чего вы действительно не хотите делать (Нет, мне не хочется это делать)

Спасатель ведет себя высокомерно по отношению к Жертве. Роль Жертвы состоит в том, чтобы быть беспомощной и подчиненной в отношениях со Спасателем.

Поведение, соответствующее любой из этих ролей, неизбежно ведет к накоплению чувства раздражения, которое, в конце концов, приведет кого-то к роли Преследователя. Сила исполнения роли Преследователя обычно прямо пропорциональна силе исполнения роли Спасателя или Жертвы, которую вы играли.

Существует также следующие способы избежать преследования вашего партнера.

1. Избегайте поведения, которое без необходимости ставит вас в положение превосходства. Не разговаривайте со своим партнером свысока и не давайте ему советов, если он их не просит. Не прерывайте людей. Поддерживайте равноправие во всех областях, за исключением тех, в которых вы обладаете большим опытом и компетентностью.
Старайтесь ослабить любое неравенство, делаясь всем, что вы узнаете о данном предмете с вашим партнером.
2. Если вы сердитесь на своего партнера, проверьте, не оказали ли вы ему помощь, выполнив больше половины работы. Проверьте также, не сделали ли вы чего-либо, чего не хотели делать и при этом не сказали ему об этом, боясь нанести обиду.

Вот примеры подобных случаев:

- выслушивание людей, когда вам скучно;
- продолжение какой-либо деятельности, когда она считается непродуктивной;
- выполнение того, чего вы не желаете делать из-за того, что вам не нравится человек или он надоедает вам, или вы устали от него;

Ответственность наполовину лежит на вас.

Чем больше вы злитесь на вашего партнера или чем больше он злится на вас, тем больше вероятность того, что вы спасали или преследовали его.

Не забывайте, что человек не сможет участвовать в игре с вами, если вы не являетесь полноправным партнером в ней. Если вы сердитесь на своего партнера часто (больше одного раза в неделю), поищите свою долю в этой проблеме и решите, как поступать.

3. Не позволяйте чувству обиды накапливаться в ваших взаимоотношениях. Как можно скорее поделитесь сдерживаемым чувством обиды и поощряйте в вашем партнере желание дать вам конструктивный ответ.

4. Не провоцируйте преследование или спасение со стороны вашего партнера. Для того, чтобы находиться в положении превосходства, некоторые люди выбирают униженную позицию. Это может выражаться в неряшливости в одежде, продолжительных болезнях, невыполнении договоренностей, пассивности.
5. Перестаньте участвовать в конкуренции за роль Жертвы. Многие люди полагают, что это единственный способ удовлетворить свои потребности (см. лекцию «Образ жизни жертвы»). Для того, чтобы прекратить играть в жизнь, вы всегда должны быть готовы просить о том, чего вы желаете, а так же научиться вести переговоры при любых разногласиях.

ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ, ЧТОБЫ ВЛАСТВОВАТЬ НАД ПАРТНЕРОМ.

В попытке властвовать и управлять поведением своих партнеров созависимый человек предпринимает целый ряд распространенных (типичных) действий:

1. Выбор неподходящего времени.

Вы затеываете скандал во время любимой телепередачи вашего партнера или именно тогда, когда ваш партнер хочет спать, есть, спешит на работу. Идея заключается в том, чтобы лишить вашего партнера душевного равновесия и ограничить его способность реагировать.

2.Обострение.

Во время спора вы отклоняетесь от темы и начинаете обсуждать личность вашего партнера («Что ты за мужчина») или делать заявления, которые его расстраивают. При этом используются фразы:

«Ты всегда ...»,

«Ты никогда ...»

«У тебя руки ...»

«У тебя уши ...» и т.д.

3.Принуждение.

Вы добавляете к сегодняшней проблеме столько проблем (из прошлого или из будущего), сколько вам придет на ум. Откапывайте старые конфликты и показывайте, как они могут быть связаны между собой.

4. Вопросы о причинах :

« Почему бы тебе не?...» или « Почему ты так сильно опоздал?»

« Почему ты меня не любишь?»

Это тотчас ставит другого человека в оборонительную позицию.

5.Обвинения.

Вы обвиняете во всем другого человека. Вы правы, другие ошибаются, и почему только они не хотят это признать?

6.Привлечение высокого статуса.

Вместо того, чтобы отстаивать свои доводы по существу, вы напоминаете своему партнеру, что у вас

больше опыта

больше денег

лучше образование, в общем вы превосходите его.

7. Навешивание ярлыков.

Вы называете поведение вашего партнера ребячеством, незрелостью, невоспитанностью, невротическим, созависимым и т.п. Это обычный способ затемнить вопросы, в которых вы чувствуете себя неуверенно.

8. Бегство.

Оно предотвращает любое решение проблемы. Вы можете выйти из комнаты, покинуть дом, просто отказаться говорить или пригрозить уходом.

9. Уход от ответственности.

Заявление о том, что вы устали, вы хотите спать, вы не помните, что обещали, вам вообще об этом ничего не известно помогает уклониться от разрешения конфликта.

10. Разыгрывание роли мученика.

Погрузившись в состояние безнадежности, вы можете использовать силу униженного положения для манипулирования вашим партнером. Вы можете сказать: «Да, ты как всегда прав, я ничего собой не представляю», «Да, я безнадежно болен (глуп, неисправим и т.д.) или пригрозить самоубийством, если ваш партнер не подчиняется.

11. Использование денег.

Это очень распространенный способ контролировать партнера.

Старая излюбленная фразочка: «Когда ты будешь зарабатывать столько денег, сколько зарабатываю я, тогда и будешь выражать свои претензии».

Теперь мы понимаем, что контролирующее поведение – это стремление управлять поведением другого человека, т.е. заставить жизнь протекать по намеченному вами руслу.

Но!

Если это касается не своей жизни, то цель не достигается, т.к. живые люди всегда сопротивляются нажиму на них пассивно или активно.

Истоки контролирующего поведения – в родительской семье, где часто нарушались права ребенка.

Такие родительские семьи ценили слабость, послушание, безынициативность и отбирали у ребенка право на риск. Появившееся тогда бессилие перед властью родителей привело к необходимости контролировать других. Ребенка учили: то, что ты хочешь делать, не совпадают с тем, что ты можешь делать. Сделаешь то, что хочешь, и у тебя будут неприятности.

Ребенок приспособливается избегать неприятностей, он привыкает делать то, что хотят другие. Похоже на ваше детство? («Не будь такой. Не реви. Делай то, что я тебе говорю».) Отсюда у нас проистекает концентрация внимания на жизни других и вера в возможность управления жизнью другого человека. Конечно, источник потребности контролировать других лежит в наших очень важных человеческих потребностях. Для каждого человека очень важны потребности

В любви

В безопасности

В ощущении своей силы

В значимости

В признании достоинства

Когда эти глубинные потребности не удовлетворяются нормальным, естественным путем, то возникает желание управлять жизнью других. Например: Мы любили – нас отвергли. Результат – усиление контроля: «Ах, ты так? Так я силой добьюсь от тебя того, что мне нужно!» или «Я буду заботиться о тебе настолько сильно, что ты все равно, в конце концов полюбишь меня» или «Ты без меня погибнешь». Созависимые жены больных алкоголизмом действительно живут в нестабильных обстоятельствах (не знаешь, что будет даже сегодня вечером), и поэтому небезопасных.

В норме человеку необходима стабильность, защищенность, безопасность и надежность.

При отсутствии даже одного из этих факторов в жизни, возникает потребность устанавливать контроль над жизнью, над мужем, над собой, т.к. в хаосе жить трудно.

Нужен порядок, но почему-то силой и нажимом его не установишь. У всех у нас есть подсознательное желание чувствовать себя более сильными и значимыми, чем мы есть на самом деле. Это тоже источник желания контролировать других. Мы обманываем себя, когда думаем, что другие нуждаются в нашем контроле. Это мы созависимые люди, нуждаемся в таком поведении, чтобы чувствовать свою значимость и чтобы быть уверенными, что взаимоотношения идут надежно.

Контролирующее (властное) поведение не только не работает для достижения желаемой цели, но имеет негативные последствия.

Оно работает против наших лучших интересов.

Негативные последствия контролирующего поведения в том, что оно:

- мешает нам чувствовать
- мешает видеть реальность
- приводит к напряжению во взаимоотношениях
- блокирует доверие

Особенно наглядны негативные последствия контролирующего поведения, если посмотреть на долгосрочные взаимоотношения. Происходит отчуждение между супругами вместо укрепления любви, тоже самое происходит во взаимоотношениях между строгими, т.е. контролирующими родителями и их детьми.

Однако тут неуместно чувство вины. Контролирующее поведение – это не плохое или постыдное поведение, а это есть знак стресса, знак того, что что-то идет не так, что в семье плохо.

Если созависимый человек контролирует (осуществляет власть с помощью пассивной или активной агрессии) – это значит, он не получает от других то, что ему нужно, иным путем, либо он боится потерять то, что имеет.

Под контролем остаются погребенными такие чувства как страх, депрессия, любовь, честность, обида, гордость, гнев, страстное желание иметь что-либо. Следовательно, надо распознать эти чувства и свои истинные

потребности, только тогда можно будет работать над удовлетворением их иным, более здоровым путем.

Так как же отказаться от игры во власть и руководство (т.е. от контролирующего поведения)

1.Подготовьте себя.

Первым шагом в подготовке является написание ясного утвердительного послания о снятии контроля. Убедитесь в том, что в послании:

- вы не посягаете на пространство другого человека;
- вы создали основу доверия;
- вы можете через него удовлетворить свои потребности;
- вы не вызовете у партнера постоянное беспокойство.

Условитесь о времени и месте, где и когда вы передадите свое послание (не ведите переговоры , когда человек устал или спешит)

2.Передайте послание.

Передайте ваше послание прямо, глядя в глаза партнеру. Дышите полной грудью, говорите спокойно.

3.Помолчите.

Передав свое послание, подождите немного, давая другому человеку возможность подумать о нем и высказать свои соображения по этому поводу.

4.Активное выслушивание оборонительных ответов.

Если ваш партнер начинает защищаться, вам необходимо переключиться и активно выслушивать оборонительный ответ («Ты чувствуешь, что это тебя обижает?»)

5.Процесс повторения.

Вам необходимо повторить свое послание, за которым должно последовать молчание и затем выслушать любые оборонительные ответы до тех пор, пока вы не почувствуете, что ваш партнер понимает вашу мысль. Как правило, требуется от 3 до 10 повторений. Проявите упорство.

6.Сосредоточьтесь на решении.

Обычно оно вырабатывается в результате переговоров. Вам нужно попросить другого человека о том, в чем вы нуждаетесь, а затем быть готовым улаживать конфликт до тех пор, пока вы оба не будете удовлетворены решением.

Придя к согласию, еще раз сформулируйте соглашение, чтобы убедиться, что вы оба его понимаете.

Условитесь о способе проверки, чтобы каждый из вас был уверен о том, что решение действует. Важно убедиться в том, что каждая из сторон верит в реальность результата.

Важно также, чтобы партнеры установили основные правила разрешения конфликтов.

Ниже приведены пять условий, необходимых для установления и поддержания взаимоотношений сотрудничества:

1. Полное доверие.

Необходима уверенность в том, что оба человека могут получить желаемое если сотрудничают друг с другом.

2. Равноправие.

Обе стороны должны прийти к соглашению о том, что каждый из них имеет равные права на удовлетворение своих потребностей и желаний и несет равную ответственность за формирование отношений сотрудничества.

3. Никаких игр во власть.

Обе стороны должны прийти к соглашению об участии в решении проблем и отказе использовать игру во власть для достижения желаемого.

4. Никаких секретов.

Обе стороны должны прийти к соглашению быть искренними друг с другом и не иметь друг от друга секретов.

5. Никакой навязываемой помощи.

Обе стороны должны прийти к соглашению не делать ничего друг для друга без просьбы одной из сторон. Они договариваются о том, что будут высказывать свои пожелания и обсуждать разногласия.

Теперь давайте поговорим о самооценке.

Игры во власть и руководство являются результатом низкой самооценки и слабого постоянства объекта. Постоянство объекта заключается в способности видеть себя и других в качестве отдельных объектов с хорошими и плохими качествами. Пример: Когда ребенок отдаляется слишком далеко от родителей и вдруг пугается или падает и расшибает локоть или колено, он надеется, что мать или отец окажется рядом, чтобы обеспечить ему комфортные условия. При отсутствии постоянства объекта ребенок считает родителя «хорошим», когда он или она находится постоянно рядом, и «плохим», когда его или ее рядом нет. Он, по сути, делит мир на хороший и плохой. Уже у трехлетнего ребенка должно быть развито полное постоянство объекта, чтобы он мог сохранять положительный образ матери или отца, находясь далеко от них. Трехлетние уже должны иметь достаточный опыт представления «хорошего родителя» и «хорошего себя», чтобы действовать отдельно от родителей. Полное осознание постоянства объекта очень важно для завершения психологического рождения человека и воссоздания нормальной самооценки.

Существует четыре основных вида умений, определяющих уровень вашей самооценки:

1. Умение устанавливать контакт.

Люди с достаточно высокой самооценкой умеют эффективно устанавливать контакт с самим собой и с другими людьми.

2. Искусство принятия.

Люди с высокой самооценкой признают различия между собой и другими людьми. Они уважают право других людей быть разными и серьезно относятся к своим собственным чувствам и поведению, даже если они отличаются от других.

3. Умение оказывать влияние.

Люди с высокой самооценкой управляют событиями, происходящими с ними самими и с другими людьми, и эффективно останавливают их, если события нежелательны.

4. Искусство постоянства.

Люди с высокой самооценкой постоянно поддерживают позитивное представление о самом себе или хорошее отношение к себе даже перед лицом неудачи.

Высокая самооценка – это уверенность в себе, которая лежит между покорностью и агрессивностью. Она позволяет нам общаться с другими таким образом, чтобы поддерживать самоуважение, достигать своих целей, удовлетворять свои потребности и защищать свои права и личное пространство, не господствуя над другими людьми и не манипулируя ими. Уверенный в себе человек умеет отстаивать свои права и выражать личные потребности, ценности, заботы и идеи непосредственно или соответствующим здоровым образом.

Здоровая самооценка – это внутренний опыт нашей собственной ценности, осознание изнутри того факта, что мы имеем достоинство.

Наше человеческое достоинство – это нечто отдельное от того, что мы делаем, как мы выглядим и что другие люди говорят и думают о нас и делают для нас.

Если спросить психиатров, психологов и психотерапевтов всего мира, какая главная проблема, с которой они сталкиваются в своей практике, то они укажут на низкую самооценку своих клиентов и пациентов. Низкая самооценка, как мы уже говорили, лежит в основе неправильного воспитания детей, плохих взаимоотношений между супругами, конфликтов на работе.

У созависимых самоуважение резко снижено (равно как и у зависимых от химических веществ – алкоголя, наркотиков). Однако они часто выглядят самонадеянно, и даже надменно. Фасад псевдовеличия им необходим, чтобы скрывать истинные горькие чувства, вызванные низкой самооценкой.

Зачем нам нужна позитивная самооценка?

При позитивной самооценке мы, и все люди

- хорошо себя чувствуем,
- хорошо выглядим,
- мы эффективны и продуктивны,
- мы хорошо относимся к другим,
- мы можем духовно расти,
- мы любим, способны, талантливы,
- у нас отпадает необходимость опекать и контролировать других,
- у нас отпадает необходимость постоянно подпитывать самооценку за счет трудоголизма, убожания чьих-то интересов, угодничества перед другими, самоотвержения.

Адекватная самооценка препятствует саморазрушительному поведению, каким является алкоголизм, наркомания, или «самосжигание себя для блага ближнего».

Самооценка взрослых людей зависит от качества детства, от положительных и отрицательных событий в жизни, а также от нашего отношения ко всему перечисленному. Мы не можем изменить наше детство, прошлые события жизни, но мы можем изменить наше отношение к ним.

Положительная самооценка – это мое решение изменить себя.

И теперь я предлагаю вам выполнить два упражнения.

Упражнение № 1.

Позитивные утверждения о себе.

1. Я важный человек для себя.
2. Мне нравится, как я делаю (укажите конкретно, что именно).
3. Я духовно расту каждый день.
4. Я люблю проводить время сама с собой.
5. Я могу сделать все, что намечу.
6. Я нравлюсь себе такой, какая я есть.
7. Я всегда готова ставить новые цели.
8. Я – хороший друг себе и другим.
9. Я творческая и достойная личность, хотя и делаю ошибки.
10. Я достойна любви и уважения других.
11. Мои отношения с другими удовлетворяют меня и дают мне поддержку.
12. У меня есть энергия, время, мудрость и средства, чтобы завершить план, важный для меня.

Продолжайте писать позитивные утверждения о самой себе.

Обязательно их пишите.

Написанное – это материализованная мысль.

Увидеть написанное, сделать мышечное усилие рукой помогает ввести в сознание эти необходимые всем нам утверждения. Когда они глубоко в нас укоренятся, тогда они будут работать в нас, как локомотив, который потянет за собой нашу самооценку. Можно развешивать написанное на кухне, в туалете, перед рабочим столом.

Конечно, чтобы получить результат, необходимо время, чтобы ваши чувства совпали с вашими новыми мыслями о себе. Возможно, вкрадчивый предательский голос нашептывает вам, что это глупое упражнение. Это только значит, что вы срослись с мыслью о провале, о безуспешности всех ваших усилий.

Но помните!

В ваше сознание все плохое вошло с вашего разрешения.

Так позвольте себе теперь такую роскошь. Когда пишите позитивные утверждения, верьте в них. Да, вы не более ценная, чем другие, но и не менее ценная, чем другие.

И прекратите себя сравнивать с другими!

Упражнение № 2.

Что я получаю, когда контролирую жизнь других?

Дайте себе ответ на следующие вопросы:

1. Сколько времени вам потребовалось, чтобы осознать неэффективность контролирующего поведения?
2. Сближает ли вас с супругом или другими членами семьи контролирующее поведение?
3. Вы не устали чувствовать себя ответственной за всех и за все.
4. Осознаете ли вы, что ваша энергия неограничена?
5. Как реагируют другие на ваш контроль? Негативно? Позитивно?
6. Не усматриваете ли вы связи между контролирующим поведением и хроническим чувством неудовлетворенности жизнью?
7. Как бы вы могли конструктивно использовать свои способности и свою силу?
8. Чего бы вы достигли в своем духовном развитии, в своей профессии и работе над другими сторонами своей личности, если бы потратили все те усилия, которые пошли на сдерживание своего гнева и обиды или поведения другого человека?
9. Ощущаете ли вы себя в глубине души сильной?
10. Когда вы собираетесь перестать тревожиться о других и начать заботиться о себе?

Итак, отказаться от контролирующего поведения – это не столько перестать что-либо делать по управлению жизнью своих близких, сколько начать управлять своей жизнью. Но не силой! А мягким, заботливым отношением к себе, умением видеть свои потребности и не считать за эгоизм просить окружающих (с выбором, конечно, только близких и доверенных лиц) об удовлетворении того, что вам нужно!

Оставить контроль – ключ к более простой и радостной жизни.